विषय सूची

पृष्ठ

-ॐ-

पाठकों के लिए निर्देश
अब इस पुस्तक में सूत्रों को पढ़ने की विधि बतलाई जाती है ।
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥
यह सूत्र है ।
यह सूत्र का पदच्छेद और अन्वय है ।
योगः — योग
चित्त — चित्त अर्थात् अन्तःकरण (की)
वृत्ति — वृत्तियों (का)
निरोधः — रुकना अर्थात् वृत्तियों का अन्तर्मुख हो कर चित्त में लीन हो जाना (है) ।
इस सूत्र की भाषा-टीका को ऊपर से नीचे पढ़ने से वाक्य बनता है, जैसे, योग चित्त की वृत्तियों का रुकना अर्थात् वृत्तियों का अन्तर्मुख हो कर चित्त में लीन हो जाना है ।
संगति — सब वृत्तियों के निरोध होने पर पुरुष की क्या अवस्था होती है ?
इस सूत्र का अगले सूत्र से क्या सम्बन्ध है ?
तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥
यह अगला सूत्र है ।
-ॐ-

पृष्ठभूमि

महर्षि पतञ्जलि ने हिरण्यगर्भ के सूत्रों के आधार पर प्रस्तुत योगशास्त्र का निर्माण किया। इस का लक्ष्य मनुष्य को स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर ले जाना अर्थात् चेतना को बाहर से अन्तर्मुख कर के परमात्मा में लय करना है।

योगशास्त्र में कुल छब्बीस तत्त्व[१] माने गए हैं - ईश्वर (पुरुष-विशेष), पुरुष (जीव) और प्रकृति के चौबीस तत्त्व अर्थात् मूलप्रकृति, महत्तत्व, अहंकार, पाँच तन्मात्राएँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच स्थूल भूत और मन। ईश्वर सृष्टि का निमित्त-कारण अर्थात् वस्तु को बनाने वाला है और प्रकृति उपादान-कारण अर्थात् सामग्री जिससे वस्तु का निर्माण होता है। ईश्वर की सन्निधि मात्र से जड़ प्रकृति में निम्न परिणाम होते हैं —

१ मूलप्रकृति से महत्तत्व,
२ महत्तत्व से अहंकार,
३ अहंकार से पाँच तन्मात्राएँ,
४ पाँच तन्मात्राओं से पाँच स्थूल भूत,
५ अहंकार से पाँच कर्मेन्द्रियाँ,
६ अहंकार से पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और
७ अहंकार से मन।

---

[१] **परिशिष्ट** — योग के छब्बीस तत्त्व।

जड़ प्रकृति और चेतन पुरुष के संयोग से समस्त सृष्टि का निर्माण हुआ है। यद्यपि पुरुष प्रकृति का स्वामी है, परन्तु अविद्या के कारण पुरुष अपने निज स्वरूप को भूल कर प्रकृति की जड़ता और उस से उत्पन्न दुःख को अपना स्वरूप समझने लगता है। इस सम्बन्ध में भारतीय दर्शनशास्त्रों[२] में निम्न चार विषयों पर इस प्रकार गहन चिन्तन किया गया है —

प्रश्न — हेय क्या है ?
उत्तर — आने वाला दुःख हेय है।

प्रश्न — हेयहेतु अर्थात् हेय का कारण क्या है ?
उत्तर — द्रष्टा (पुरुष) और दृश्य (प्रकृति) का संयोग हेयहेतु है।

प्रश्न — हान अर्थात् दुःख का नितान्त अभाव क्या है ?
उत्तर — अविद्या का अभाव हान है।

प्रश्न — हानोपाय अर्थात् हान का उपाय क्या है ?
उत्तर — विवेकख्याति[३] हानोपाय है।

---

[२] **छः मुख्य दर्शनशास्त्र अर्थात् षड्दर्शन** — मीमांसा, वेदान्त, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग।

[३] **साधनपाद** — सूत्र २६।

योग की सहायता से पुरुष विवेकख्याति से अविद्या का नाश कर अपने निज स्वरूप में स्थित हो जाता है, जिसे कैवल्य (मोक्ष) कहते हैं।

योगशास्त्र के चार पादों में कुल १९५ सूत्र हैं। समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद में यथाक्रम से इक्यावन, पचपन, पचपन और चौंत्तीस सूत्र हैं। समाधिपाद और साधनपाद में, क्रम अनुसार, समाहित-चित्त और विक्षिप्त-चित्त वालों के लिए समाधि[४] के उपाय बतलाए गए हैं। विभूतिपाद में अश्रद्धालु को श्रद्धापूर्वक योग में प्रवृत्त करने के लिए योग की विभूतियाँ बतलाई गई हैं। कैवल्यपाद में उपयोगी-चित्त तथा चित्त के सम्बन्ध में शङ्काओं का निवारण किया गया है।

योग के तीन अन्तर्विभाग हैं — उपासना-योग अर्थात् चित्त को एक लक्ष्य पर ठहराना, कर्मयोग अर्थात् निष्काम कर्म और ज्ञान-योग। यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह), नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान), आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि अष्टाङ्गयोग की, क्रम अनुसार, आठ सीढ़ियाँ हैं।

इस संक्षिप्त संग्रह में योगशास्त्र के सूत्रों का निरूपण बहुत सरल और कम शब्दों में किया गया है। अतः यह ग्रन्थ उच्च श्रेणी के साधकों और जिज्ञासुओं के लिए अत्यधिक उपयोगी और आवश्यक है।

[४] **परिशिष्ट** — समाधि तालिका।

योगशास्त्र में बताए हुए साधनों का पुनः पुनः श्रद्धापूर्वक सेवन अर्थात् श्रवण, मनन और निदिध्यासन करने से साधक को शीघ्र ही आध्यात्मिक लक्ष्य की उपलब्धि हो जाती है। योग पक्षपात और वाद-विवाद रहित कौशल है जो स्वयं को अनुभव द्वारा ही प्राप्त होता है।

इस ग्रन्थ के अन्त में साधकों के लिए कुछ आवश्यक विषय परिशिष्ट भाग में दे दिए गए हैं। योगशास्त्र पर विस्तृत जानकारी ब्र० स्वामी श्री ओमानन्दतीर्थ जी कृत, गीताप्रेस द्वारा प्रकाशित पुस्तक, "पातञ्जलयोगप्रदीप" में उपलब्ध है।

अनुभवी साधकों से नम्र निवेदन है कि त्रुटियों की सूचना और सुझाव ई-मेल पर देने की कृपा करें, ताकि अगले संस्करण में इस ग्रन्थ का सुधार किया जा सके।

जिन महानुभाव के आशीर्वाद और प्रेरणा से हम इस ग्रन्थ को पूर्ण करने में सफल हुए हैं, हम उन के प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करते हैं। अन्त में हम भारतीय ऋषि परम्परा को प्रणाम करते हुए इस ग्रन्थ को, सश्रद्धा, परमात्मा को समर्पित करते हैं।

-ॐ-

महर्षि कपिल का तत्त्वसमास

महर्षि कपिल का सांख्य दर्शन और महर्षि पतञ्जलि का योगशास्त्र एक दूसरे के पूरक हैं । यदि सांख्य दर्शन बाहरी जगत् अर्थात् प्रकृति और पुरुष के तात्त्विक स्वरूप का विवेचन करता है, तो योगशास्त्र भीतरी जगत् अर्थात् चित्त और उसकी वृत्तियों की व्याख्या करता है । वास्तव में योग सांख्य का क्रियात्मक रूप है । योग सूत्रों की व्याख्या करने से पहले सांख्य दर्शन के सूत्रों का संक्षेप में वर्णन करते हैं ।

संगति — अब तत्त्वसमास आरम्भ करते हैं ।

अथातस्तत्त्वसमासः ॥१॥

अथ-अतः — अब (आरम्भ करते हैं) उस
तत्त्व — तत्त्व (ज्ञान के)
समासः — संक्षिप्त संग्रह (को) ।

संगति — जड़ अर्थात् अचेतन तत्त्व के दो भेद हैं - प्रकृति और विकृति[५] । प्रथम प्रकृति की व्याख्या की जाती है ।

अष्टौ प्रकृतयः ॥२॥

अष्टौ — (मूलप्रकृति, महत्तत्व, अहंकार और पाँच तन्मात्राएँ, ये) आठ (जड़ तत्त्व)

---

[५] **प्रकृति और विकृति** — प्रकृति वह तत्त्व है जो किसी नये तत्त्व का उपादान कारण है, विकृति वह तत्त्व है जो किसी नये तत्त्व का उपादान कारण नहीं है ।

समाधिपाद

संगति — समाधिपाद में समाहित-चित्त वालों के लिए समाधि के उपाय बतलाते हैं ।

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

अथ — अब (आरम्भ करते हैं)
योग — योग (की)
अनु-शासनम् — पहले से विद्यमान (लक्षण, भेद, उपाय और फलों सहित) शिक्षा (देने वाले ग्रन्थ को) ।

संगति — योग की क्या परिभाषा है ?

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

योगः — योग
चित्त — चित्त अर्थात् अन्तःकरण[१५] (की)

---

[१५] **अन्तःकरण** — चित्त अर्थात् भूत और भविष्य स्मरण, अहंकार अर्थात् अहं और मम, बुद्धि अर्थात् निश्चय और अवधारण, मन अर्थात् सङ्कल्प और विकल्प ।

अन्तःकरण की पाँच अवस्थाएँ — मूढ़ अर्थात् तमस् प्रधान, क्षिप्त अर्थात् रजस् प्रधान, विक्षिप्त अर्थात् तमस् और रजस् प्रधान, एकाग्र अर्थात् सत्त्व प्रधान, निरुद्ध अर्थात् गुणातीत ।

मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त अन्तःकरण का धर्म — काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और मात्सर्य ।

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥५॥

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥६॥

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥